సాక్షి
నిజామాబాద్
శనివారం । 21 । జూన్ । 2025



పనిలో పోటీతత్వానికే..

విధినిర్వహణలో సామర్థ్యం పెంచడానికి పోలీస్ డ్యూటీ మీట్ ఉపయోగపడుతుందని సీపీ పోతరాజు సాయిచైతన్య పేర్కొన్నారు.

- 8లో ▸



ఎన్‌పీఏ 7.81 శాతానికి..

జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంకు ఎన్‌పీఏ 14 శాతం నుంచి 7.81 శాతానికి తగ్గిందని ఎన్‌డీసీసీబీ చైర్మన్ కుంట రమేశ్‌రెడ్డి తెలిపారు.

- 8లో ▸

గరిష్టం/కనిష్టం
34.8 /23.5

వాతావరణం

ఆకాశం మేఘావృతమవుతుంది. చల్లనిగాలులు వీస్తాయి. అక్కడక్కడా వర్షాలు కురిసే అవకాశాలున్నాయి.

న్యూస్‌రీల్

రిజిస్ట్రేషన్‌ల శాఖ డీఐజీగా వెంకటరమణ

సుభాష్‌నగర్: జిల్లా స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖ డీఐజీగా వెంకటరమణ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. హైదరాబాద్ జిల్లా రిజిస్ట్రార్‌గా ఉన్న వెంకటరమణను నిజామాబాద్ డీఐజీగా ఆ శాఖ ఉన్నతాధికారులు నియమించారు. ఇక్కడ డీఐజీగా విధులు నిర్వహిస్తున్న రమేశ్‌రెడ్డి రెండు నెలలపాటు సెలవులో వెళ్లారు.

ముగిసిన రెవెన్యూ సదస్సులు

నిజామాబాద్‌అర్బన్: భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సులు జిల్లాలో శుక్రవారం ముగిశాయి. ఈ నెల 3న ప్రారంభమైన సదస్సులు జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని గ్రామాల్లో నిర్వహించారు. భూ భారతిలో భాగంగా సదస్సులు నిర్వహించిన అధికారులు, భూ సమస్యల పరిష్కారానికి రైతుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. కాగా, జిల్లా వ్యాప్తంగా ఇప్పటి వరకు 30,674 దరఖాస్తులు వచ్చాయని, దరఖాస్తుల పరిశీలన కొనసాగుతున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

రైతుల ఖాతాల్లో రూ.259.81 కోట్లు జమ

నిజామాబాద్‌అర్బన్: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న రైతు భరోసా పథకం కింద ఇప్పటివరకు జిల్లాలోని 2,55,205 మంది రైతుల ఖాతాలలో రూ. 259.81 కోట్ల నిధులు జమ అయ్యాయని కలెక్టర్ టీ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వానాకాలం సీజన్‌కు సంబంధించి పంట పెట్టుబడి సాయం కింద ప్రభుత్వం జిల్లాలో మొత్తం 2,98,472 మంది రైతులకు రూ. 326.03 కోట్ల నిధులను నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేస్తోందని అన్నారు. శుక్రవారం 16958 మంది రైతుల ఖాతాలలో రూ. 45.25 కోట్ల నిధులు జమ అయ్యాయని తెలిపారు.

నూతన వంగడాలపై దృష్టి సారించాలి



కమ్మర్‌పల్లి: పసుపు పండించే రైతులు నూతన వంగడాలపై దృష్టి సారించాలని జాతీయ పసుపు బోర్డు చైర్మన్ పల్లె గంగారెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం కమ్మర్‌పల్లి మండల కేంద్రంలోని పసుపు పరిశోధన కేంద్రంలో సాగు చేసిన పసుపు మొక్కల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. అధిక దిగుబడి, అధిక కుర్కుమిన్ కలిగిన రకాలను సాగు చేసి విత్తనాలను రైతులకు అందించాలన్నారు. కొత్త వంగడాలను సాగు చేసి విత్తనాలను ఉత్పత్తి చేసి రైతులకు అందించాలన్నారు. పరిశోధన కేంద్రంలో శాస్త్రవేత్తల సలహాలు, సూచనలను పాటించి నాణ్య దిగుబడులను సాధించాలని రైతులకు సూచించారు. అనంతరం రైతులకు పసుపు మొక్కలను పంపిణీ చేశారు. దుగ్గిరాల ఎరుపు, సేలం, పీతాంబర్, ఎస్ఎస్ 48, లకడా మారన్ తదితర అధిక కుర్కుమిన్ కలిగిన రకాల 78 వేల పసుపు మొక్కలను, 5 వేల అల్లం మొక్కలను రైతులకు అందజేశారు. శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ మహేందర్, కాంగ్రెస్ నాయకులు రవి, నర్సయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సారెస్పీలోకి 1690 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో

బాల్కొండ: స్థానిక ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురిసిన వర్షాలతో శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్ట్‌లోకి 1690 క్యూసెక్కుల వరద నీరు వచ్చి చేరుతోంది. ప్రాజెక్ట్ నుంచి కాకతీయ కాలువ ద్వారా 100 , మిషన్ భగీరథ ద్వారా 231, ఆవిరి రూపంలో 261 క్యూసెక్కుల నీరు పోతోంది. ప్రాజెక్ట్ పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 1091(80.5 టీఎంసీలు) అడుగులు కాగా శుక్రవారం సాయంత్రానికి ప్రాజెక్ట్‌లో 1063.30 (13.97 టీఎంసీలు) అడుగుల నీరు నిల్వ ఉందని అధికారులు తెలిపారు.

బాలికల జూనియర్ కళాశాల తనిఖీ

నిజామాబాద్‌అర్బన్: నిజామాబాద్ ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాలను శుక్రవారం జిల్లా ఇంటర్ విద్యాశాఖ అధికారి తిరుమలపుడి రవికుమార్ తనిఖీ చేశారు. అధ్యాపకులు, సిబ్బంది హాజరు, విద్యార్థుల హాజరును పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ..అడ్మిషన్ల ప్రక్రియను మరింత మెరుగ్గా కొనసాగించాలని సూచించారు. అధ్యాపకులు సమయ పాలన పాటించాలని ఆదేశించారు. సిబ్బంది, అధ్యాపకుల పనితీరు పట్ల సంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు. ప్రిన్సిపాల్ బుద్ధిరాజ్, సిబ్బంది, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

యోగాతో ఆనందం, ఆరోగ్యం



అనంతమైన ఆనందాన్నిచ్చేది యోగా. మనసుకు విశ్రాంతినిస్తుంది. అనారోగ్యం నుంచి ఆరోగ్యం వైపునకు తీసుకువెళ్తుంది. ఓటమి నుంచి గెలుపునకు మార్గం చూపుతుంది. మనిషిని మానసికంగా, శారీరకంగా దృఢత్వంగా మారుస్తుంది. ప్రస్తుత ఉరుకుల, పరుగుల జీవితంలో ఒత్తిడికి గురైతే మానసిక ప్రవర్తనలో మార్పు తెస్తుంది. అష్టాంగ ఆసనాలతో మానవ జీవితం ఆనందం, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది. నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం.

- యోగాకు పెరిగిన ఆదరణ
- ప్రతి ఇంట్లోనూ యోగా అభ్యాసకులు
- ఆరోగ్య మందిరాల్లో యోగా శిక్షణ
- రోగాలు నయం చేస్తున్న ఆసనాలు
- నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

నిజామాబాద్‌నాగారం: జిల్లాలో యోగాకు ఆదరణ పెరుగుతోంది. గతంలో యోగా నేర్చుకునే వారి సంఖ్య వేళ్ల మీద లెక్కపెట్టవచ్చు. దశాబ్ద కాలంగా చాలా మార్పు వచ్చింది. ప్రధానంగా కరోనా తర్వాత ప్రతి ఇంట్లోనూ యోగా అభ్యసించే వారి సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తోంది. జీవనశైలిలో మార్పులు, రోగాల నుంచి దూరంగా ఉండేందుకు చాలా మంది యోగాపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. గతంలో యోగా కేంద్రాలను కొందరు యోగా గురువులు ప్రైవేటుగా నేర్పించేవారు. ప్రస్తుతం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేకంగా శిక్షకులను నియమించింది. వారు పల్లె, పట్టణాల్లో యోగా నేర్పిస్తున్నారు.

జిల్లాలో 16 ఆరోగ్య మందిరాలు

జిల్లాలో ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిరాలు (యోగా కేంద్రాలు) 16 ఉన్నాయి. నిజామాబాద్ నగరంలోని ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల ఆవరణ, పెద్దబజార్, నందిపేట్ మండల కేంద్రంతోపాటు ఖుదావంద్‌పూర్, ధర్పల్లి, పోతంగల్, బోధన్, బడాభీమ్‌గల్, మోర్తాడ్, ఎడపల్లి, నవీపేట్, డిచ్‌పల్లి, మాక్లూర్, పడకల్, మోస్రా, పచ్చలనడ్కుడలో యోగా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు.

ఒక్కో యోగా కేంద్రంలో మహిళ, పురుష యోగా శిక్షకులను గతేడాది డిసెంబర్‌లో నియమించారు. వీరు నిత్యం ఉదయం 7 నుంచి 8 గంటల వరకు పురుషులకు, సాయంత్రం 5 నుంచి 6 గంటల వరకు మహిళలకు యోగాసనాలు నేర్పిస్తున్నారు. ప్రతి కేంద్రంలో సుమారు 30 మందికి పైగా యోగా అభ్యసిస్తున్నారు.



ఖుదావంద్‌పూర్‌లోని యోగా కేంద్రం



యోగానే ఇంటి పేరైంది..

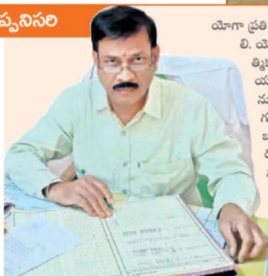


బోధన్‌టౌన్(బోధన్): యోగా సాధన చేస్తూ, ఎంతో మందికి ఆసనాలు నేర్పుతుండడంతో యోగానే తన ఇంటి పేరైంది. యోగాలో 28 సంవత్సరాల ప్రస్థానం కలిగిన గురువు బోతల్‌వార్ యోగా సాయిలు రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో జరిగిన యోగా పోటీల్లో గోల్డ్, సిల్వర్ మెడల్స్ అందుకున్నారు. కర్ణాటక, సిక్కిం, మహారాష్ట్రలోని యూనివర్సిటీల్లో యోగాలోని అనేక సాధనాల్లో విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తిచేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర యోగా అసోసియేషన్‌కు జడ్జీగా, నిజామాబాద్ జిల్లా యోగా అసోసియేషన్ ప్రధాన ఉపాధ్యక్షులుగా కొనసాగుతున్నారు.



అవార్డు అందుకుంటున్న యోగా సాయిలు (ఫైల్)

ఆరోగ్యానికి యోగా తప్పనిసరి



డాక్టర్ జే గంగాధర్, జిల్లా ఆయుష్ నోడల్ అధికారి

యోగా ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగం కావాలి. యోగా శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, సమతుల్యత తీసుకువస్తుంది. యాంత్రీకరణ జీవనంలో పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు వరకు ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. బీపీ, షుగర్, ఒబెసిటీ, థైరాయిడ్ తదితర రోగాల నుంచి కాపాడుకోవడానికి యోగా దివ్య ఔషధమని జిల్లా ఆయుష్ నోడల్ అధికారి జే గంగాధర్ చెప్తున్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా 'సాక్షి' ఇంటర్వ్యూ వివరాలు ఇవి.

– నిజామాబాద్‌నాగారం

■ **యోగా ఎందుకు చేయాలి? ఎవరు చేస్తే బాగుంటుంది?**

■ యోగా ప్రతి ఒక్కరూ చేయాలి. చిన్న పిల్లాడి నుంచి వృద్ధుల వరకు యోగాసనాలు వేయాలి. నిత్యం యోగా చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

■ **ఎలాంటి ఆసనాలు వేస్తే బాగుంటుంది?**

■ యోగాలో అష్టాంగాలు ఉంటాయి. యమ, నియమ, ఆసనా, ప్రాణాయామ, ప్రత్యహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కరూ కచ్చితంగా ఈ అష్టాంగాలను చేయడంతో ఆరోగ్యవంతులవుతారు.

■ **అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు యోగా చేయవచ్చా?**

■ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడే వారు కూడా యోగా చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. న్యూమోనియోతో బాధపడేవారికి ప్రయోజనం ఉంటుంది. బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్, ఒబెసిటీ ఉంటే యోగాతో నయం అవుతుంది. ప్రాణాయామంతో మనస్సు నిశ్చలస్థితిలో ఉంటుంది.

■ **ఈ ఏడాది యోగా 'థీమ్' ఏమిటీ?**

■ ఈ ఏడాది యోగా 'ఫర్ ఓన్ ఎర్త్ ఓన్ హెల్త్ ' (వసుదైవ కుటుంబకం- సర్వే సంతు నిరామయా) నినాదాంతో ముందుకు వెళ్తున్నాం.

■ **జిల్లాలో యోగా దినోత్సవం రోజు ఏ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు?**

■ దశాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా ప్రభుత్వం హరితయోగా, యోగా సమావేశాలు, ప్రాణాయామ ప్రక్రియలు, ఆరోగ్య అవగాహన, యోగా ఆహారం, యోగా సంఘం, నమోదు కార్యక్రమం, పిల్లలకు యోగా పోటీలు తదితర కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నాం. అంగన్‌వాడీలో యోగా ప్రదర్శనలు, డ్వాక్రా, స్వయం, సహాయక సంఘాలకు యోగా లాభాలు వివరిస్తూ యోగా అవగాహన సదస్సులు చేపడుతున్నాం.

■ **జిల్లాలో ఎన్ని యోగా కేంద్రాలున్నాయి?**

■ జిల్లాలో 16 యోగా కేంద్రాలు ఉన్నాయి. ప్రతి కేంద్రంలో స్త్రీ, పురుష శిక్షకులు ఉన్నారు. నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం ప్రజలకు యోగా నేర్పిస్తున్నారు. గత ఆరు నెలలుగా జిల్లాలో యోగా నేర్చుకునే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ప్రతి ఒక్కరికీ యోగా నేర్పించడమే మా కర్తవ్యం..బాధ్యత. ప్రైవేట్ కేంద్రాల్లో కూడా యోగా నేర్పిస్తున్నారు.

అవగాహన అవసరం



ప్రతి మనిషి యోగాపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి. నేటి రోజుల్లో ఆస్పత్రుల్లో అనేక రోగాలకు ప్రజలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తున్నారు. యోగా మెలకువలు తెలియక అనవసరంగా డబ్బును వృథా చేసుకుంటున్నారు. రోజుకో గంట యోగా చేస్తే రోగాలు దరిచేరవు. – యోగా ప్రభాకర్, జిల్లా పతంజలి యోగా అధ్యక్షుడు

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటాం



నాది ఇలేగాం. చిన్న పల్లెటూరు. ఎనిమిదో తరగతి చదువుతున్నప్పుడు యోగా చేయడం ప్రారంభించాను. నేను 15 సార్లు జిల్లా స్థాయి, 10 సార్లు రాష్ట్రస్థాయి, 7 సార్లు జాతీయస్థాయి, ఒకసారి అంతర్జాతీయ స్థాయి యోగా పోటీల్లో పాల్గొన్నాను. యోగా ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా రిఫరీగా చేశా. కాకతీయ ఒలంపియాడ్ స్కూల్‌లో యోగా టీచర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. యోగా చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నాను. – గంగాధర్, యోగా శిక్షకుడు

పీసీవోడీ సమస్య తొలగింది



నాకు చాలా సంవత్సరాలుగా పిల్లలు కాలేదు. గర్భసంచిలో ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉండేది. పీసీవోడీతో పిల్లలు పుట్టడం ఇబ్బందిగా మారింది. చాలా మందులు వాడాను. ఎలాంటి ఫలితం కనిపించలేదు. తెలిసినవాళ్ల సలహా మేరకు యోగా సెంటర్ నిర్వాహకులైన గంగాధర్‌ని సంప్రదించాం. రెండేళ్లపాటు భార్యాభర్తలిద్దరం క్రమం తప్పకుండా యోగా చేశాం. దీంతో నాకున్న సమస్య తొలగి, గర్భం దాల్చాను.

– సామ్రాజ్యం, ప్రవీణ్, నిజామాబాద్

జాతీయస్థాయిలో..



నేను మూడో తరగతి నుంచే యోగా నేర్చుకోవడం ప్రారంభించాను. ప్రస్తుతం జీజీ కాలేజీలో డిగ్రీ ఫైనలియర్ చదువుతున్నాను. 6 సార్లు జిల్లాస్థాయి, 4 సార్లు రాష్ట్రస్థాయి యోగా పోటీల్లో పాల్గొన్నాను. రెండుసార్లు రాష్ట్రస్థాయిలో పతకాలు సాధించాను. 2025లో జాతీయస్థాయి యోగా పోటీలలో తెలంగాణ తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహించాను. – సాయికృష్ణ, డిగ్రీ

పిల్లల భవిష్యత్తుతో ఆటలాడొద్దు

- జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి ఉదయ భాస్కర రావు
- స్వచ్ఛంద సంస్థ నిర్వహణపై ఆగ్రహం



పాఠశాల నిర్వాహకులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్న జడ్జి ఉదయ భాస్కర రావు

నిజామాబాద్ లీగల్: కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో నడుస్తున్న పాఠశాలను అరకొర సిబ్బందితో నెట్టుకొస్తూ పిల్లల భవిష్యత్తుతో ఆటలాడుతున్నారని జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి ఉదయ భాస్కర రావు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. నిజామాబాద్ నగర శివారులోని పాంగ్రాలో గ్రేస్ స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న మూగ, చెవిటి పిల్లల పాఠశాలను శుక్రవారం సాయంత్రం ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా 4 నుంచి 10వ తరగతి వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులతో 'తాను ఈ పాఠశాలలో చదువుతున్నా' అనే పదాలను బ్లాక్ బోర్డుపై రాయమన్నారు. పాఠశాలలో ఉన్న 28 మంది విద్యార్థుల్లో ఏ ఒక్కరూ పదాలను రాయలేకపోవడంతో జడ్జి పాఠశాల సిబ్బందిపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. గ్రేస్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ యాజమాన్యం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని గుంటూరులో ఉంటూ, ఇక్కడి పాఠశాలను స్థానికంగా ఉన్న సిబ్బందికి అప్పగించారని, మొత్తం 14 మంది టీచర్లు పనిచేయాల్సిన పాఠశాలలో కేవలం ఒకరిద్దరితోనే నడపడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి పాఠశాలలకు ప్రభుత్వం ఎందుకు నిధులివ్వాలని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఈ విషయమై తాను కలెక్టర్, డీఈవోకు ఫిర్యాదు చేస్తానని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల హెడ్ శోభ జడ్జికి సర్దిచెప్పేందుకు యత్నించగా ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ఉద్యాన పంటలపై అవగాహన కల్పించాలి

- ఆయిల్ పామ్ సాగు దిశగా రైతులను ప్రోత్సహించాలి
- నాణ్యమైన పసుపు వంగడాలు అందుబాటులో ఉంచండి
- సమీక్ష సమావేశంలో కలెక్టర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ వినయ్‌కృష్ణారెడ్డి

నిజామాబాద్‌అర్బన్: వ్యవసాయమే ప్రధాన ఆధారంగా ఉన్న జిల్లాలో రైతులకు ఉద్యానవన శాఖ ద్వారా విస్తృత స్థాయిలో సేవలు అందించాలని కలెక్టర్ టి వినయ్ కృష్ణారెడ్డి అధికారులకు సూచించారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో శుక్రవారం ఉద్యానవన శాఖ పనితీరుపై కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ శాఖ ద్వారా అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు, నిర్దేశిత లక్ష్యాలు, సాధించిన ప్రగతి, రైతులకు అందిస్తున్న తోడ్పాటు గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ముఖ్యంగా జిల్లాలో పసుపు పంట ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో సాగు చేస్తున్నందున రైతులకు మేలు రకానికి చెందిన, అధిక దిగుబడిని అందించే నాణ్యమైన పసుపు వంగడాలు అందుబాటులో ఉంచాలని కలెక్టర్ సూచించారు. జిల్లాలో పసుపు బోర్డు ఏర్పాటుతో రైతులకు మేలు చేకూరుతుందని, పసుపు పరిశోధన కేంద్రం, స్పైస్ పార్క్ ద్వారా కూడా రైతులు ప్రయోజనం పొందేలా చూడాలన్నారు. ఆయిల్ పామ్ సాగు దిశగా రైతులను ప్రోత్సహించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 5,600 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఆయిల్ పామ్ పంటను సాగు చేస్తున్నారని, ఈ విస్తీర్ణం గణనీయంగా పెరిగేలా కృషి చేయాలన్నారు. ఈ ఏడాది 3,000 ఎకరాలలో ఆయిల్ పామ్ పంట సాగు చేపట్టాలని లక్ష్యం కాగా, ఇప్పటివరకు 979 ఎకరాలలో సాగు చేపట్టేందుకు రైతులు సంసిద్ధత తెలుపుతూ తమ వాటా మొత్తాన్ని డీడీల రూపంలో చెల్లించారన్నారు. ఆయిల్ పామ్ సాగుకు ముందుకు వచ్చే వారికి ప్రభుత్వం సబ్సిడీపై డ్రిప్ పరికరాలను అందించడంతో పాటు, విత్తనాలను కూడా అందిస్తోందని, పంట నిర్వహణ కోసం ప్రతి సంవత్సరం ఒక్కో ఎకరానికి రూ. 4,200 చొప్పున వారి ఖాతాలలో నిధులు జమ చేస్తోందని తెలిపారు. ఆయిల్ పామ్ పంటకు మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఉండడంతో పాటు, విత్తనాలు అందించిన కంపెనీలే ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన మద్దతు ధరకు పంటను కొనుగోలు చేస్తాయని, కోతుల వంటి అటవీ జంతువుల బెడద ఉండదని, ఒకసారి పంట వేసుకుని మూడు సంవత్సరాల పాటు నిర్వహణ చేపడితే సుదీర్ఘ కాలం పాటు గణనీయమైన ఆదాయం లభిస్తుందని అన్నారు. ఇలా అనేక ప్రయోజనాలు కలిగిన ఆయిల్ పామ్ పంట గురించి క్షేత్ర స్థాయిలో రైతులకు అవగాహన కల్పించి, స్వచ్ఛందంగా వారు ముందుకు వచ్చేలా చొరవ చూపాలని కలెక్టర్ అధికారులకు సూచించారు. సమావేశం జిల్లా ఉద్యానవన శాఖ సంయుక్త సంచాలకులు శ్రీనివాస్ రావు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చదువుతోపాటు క్రీడలు అవసరం

- సీపీ సాయి చైతన్య
- నగరంలో ఒలింపిక్ రన్ ప్రారంభం



నగరంలో జాతీయ జెండాలతో ర్యాలీగా వస్తున్న విద్యార్థులు



కాగడా పట్టుకొని ఒలింపిక్ రన్‌లో పాల్గొన్న సీపీ సాయిచైతన్య, ఒలింపిక్ సంఘం ప్రతినిధులు

ఖలీల్‌వాడి: విద్యార్థులకు చదువుతోపాటు క్రీడలు చాలా అవసరమని, ప్రతి విద్యార్థి ఏదైనా క్రీడను ఎంచుకొని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని పోలీస్ కమిషనర్ పోతరాజు సాయిచైతన్య పేర్కొన్నారు. జిల్లా ఒలింపిక్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం నగరంలో నిర్వహించిన ఒలింపిక్ రన్‌ను ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సీపీ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ఒలింపిక్స్‌లో ప్రపంచ దేశాలకు చెందిన క్రీడాకారులు పాల్గొంటారని, ప్రతి క్రీడాకారుని కల ఒలింపిక్ క్రీడల్లో పాల్గొనడమని తెలిపారు. క్రీడాకారులు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జాతీయ జెండాను రెపరెపలాడించాలని ఆకాంక్షించారు. జిల్లా ఒలింపిక్ సంఘం అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శి ఈగ సంజీవ్ రెడ్డి, బొబ్బిలి నర్సయ్య, సభ్యులు, ఏసీపీ రాజా వెంకట్ రెడ్డి, ట్రాఫిక్ ఏసీపీ మస్తాన్ అలీ, ట్రాఫిక్ సీఐ ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

రేపు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రొసీడింగ్స్

- ఇంద్రపురి కాలనీలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం
- 200 మందికి పంపిణీ చేయనున్న పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్
- స్థల పరిశీలన చేసిన నుడా చైర్మన్



మాట్లాడుతున్న నుడా చైర్మన్ కేశ వేణు

నిజామాబాద్ సిటీ: ఇళ్లులేని పేదలకు ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేస్తోంది. ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇళ్లను ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ పథకానికి నగరానికి చెందిన 55 వేల మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. కాగా, మొదటి విడతలో సొంత స్థలం ఉండి ఇళ్లు లేని వారికి సర్కారు ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. అందులో భాగంగా 22 వేల మందితో కూడిన జాబితాను రూపొందించింది. వీరిలో ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఉన్న 752 మందిని లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేసి, ఇళ్లు నిర్మించుకునేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది. ఇప్పటికే కొంత మంది ఇంటి నిర్మాణ ప్రక్రియ ప్రారంభించగా, మరికొందరు నిర్మాణ పనుల్లో నిమగ్నమయ్యారు. కాగా, లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వం నుంచి ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ప్రొసీడింగ్స్ ఇవ్వలేదు. దీంతో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణ ప్రొసీడింగ్స్‌ను ఇచ్చేందుకు అధికారులు ఈ నెల 22న ప్రత్యేక కార్యక్రమం చేపడుతున్నారు. పీసీసీ చీఫ్, ఎమ్మెల్సీ బొమ్మ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రొసీడింగ్స్ అందించనున్నట్లు నుడా చైర్మన్ కేశ వేణు తెలిపారు. ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు జిల్లా కేంద్రంలోని ఇంద్రపురి కాలనీ యాదవ సంఘంలో కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగా శుక్రవారం సాయంత్రం మున్సిపల్, ఇంజినీరింగ్ అధికారులతో స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఆయన వెంట మున్సిపల్ ఇంజినీర్లు, టీపీఆర్‌వో చిదుర రమేశ్, డీఈ సుదర్శన్‌రెడ్డి, ఏఈలు, నుడా అధికారులు ఉన్నారు.

క్లుప్తంగా

కలెక్టర్‌ను కలిసిన రెడ్‌క్రాస్‌ సభ్యులు



నిజామాబాద్‌నాగారం: కలెక్టర్‌ వినయ్‌కృష్ణారెడ్డిని శుక్రవారం రెడ్‌క్రాస్‌ సొసైటీ సభ్యులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను సన్మానించి, నోట్‌ బుక్కులు, పెన్నులు అందజేశారు. అనంతరం జిల్లాలో రెడ్‌క్రాస్‌ సొసైటీ కార్యక్రమాలను వివరించారు. రక్తదాతల దినోత్సవం సందర్భంగా గవర్నర్‌ చేతుల మీదుగా ఐఎస్‌వో సర్టిఫికెట్‌ అందుకున్న రెడ్‌క్రాస్‌ చైర్మన్‌, సభ్యులను కలెక్టర్‌ అభినందించారు. 67 సార్లు రక్తదానం చేసి గవర్నర్‌ నుంచి అవార్డు పొందిన గంగాధర్‌ను కలెక్టర్‌ సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా చైర్మన్‌ బుస ఆంజనేయులు, రాష్ట్ర కార్యవర్గసభ్యుడు తోట రాజశేఖర్‌, జిల్లా కోశాధికారి కరిపే రవీందర్‌, జిల్లా జూనియర్‌ రెడ్‌క్రాస్‌ కోఆర్డినేటర్‌ డాక్టర్‌ అబ్బాపూర్‌ రవీందర్‌, మండల జూనియర్‌ రెడ్‌క్రాస్‌ కోఆర్డినేటర్లు అబ్బయ్య, శ్రీనివాస్‌ పాల్గొన్నారు.

ఆయిల్‌ పామ్‌ మెగా ప్లాంటేషన్‌ డ్రైవ్‌



మోర్తాడ్‌: ఏర్గట్ల మండలం గుమ్మిర్యాల్‌లో రైతు సోమ పెద్ద రాజారెడ్డికి చెందిన నాలుగు ఎకరాల పొలంలో శుక్రవారం ఆయిల్‌ పామ్‌ మొక్కల మెగా ప్లాంటేషన్‌ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వరికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఆయిల్‌ పామ్‌ సాగు విస్తీర్ణం పెంచడానికి రాష్ట్ర ఉద్యానవన శాఖ, ప్రీ యూనిక్‌ ఆయిల్‌ పామ్‌ కంపెనీల ఆధ్వర్యంలో మెగా ప్లాంటేషన్‌ డ్రైవ్‌ చేపట్టారు. ఈసందర్భంగా డివిజన్‌ ఉద్యానవన శాఖ అధికారి రుద్ర వినాయక్‌ మాట్లాడుతూ.. ఆయిల్‌ పామ్‌ సాగు చేసేవారికి ప్రోత్సాహం అందించడంలో భాగంగా డ్రిప్‌ సౌకర్యం, అంతర్‌ పంటల సాగుకు ఎకరానికి రూ.4,200 చొప్పున రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తారన్నారు. 2022లో సాగు చేసిన ఆయిల్‌ పామ్‌ గెలలు కోతకు రాగా పంట ఆశాజనకంగా ఉండటంతో రైతులకు ప్రయోజనం కలిగిందని తెలిపారు. ఆయిల్‌ పామ్‌ సాగు విషయంలో రైతులు ఎలాంటి అపోహలకు గురికావద్దని సూచించారు.

ఆరోగ్య యోగం.. ఆనంద భాగ్యం

ప్రతి నిత్యం యోగా చేయడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందవచ్చని, తద్వారా జీవితంలో ఆనంద భాగ్యం లభిస్తుందని యోగా గురువులు, శిక్షణార్థులు పేర్కొంటున్నారు. ఈనేపథ్యంలో యోగా ద్వారా తమ జీవితంలో జరిగిన మార్పులను పలువురు 'సాక్షి'తో పంచుకున్నారు. నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా వారి అభిప్రాయాలతో ప్రత్యేక కథనం, అలాగే పలువురి స్ఫూర్తి గాథలు..

–నిజామాబాద్‌ రూరల్‌/నిజామాబాద్‌ నాగారం/రుద్రూర్‌/ఇందల్వాయి

నాడు వ్యాధిగ్రస్తుడు.. నేడు యోగా టీచర్‌

- తన వ్యాధిని నయం చేసుకోడానికి యోగా నేర్చుకొని గురువుగా మారిన శ్రీనివాస్‌

డిచ్‌పల్లి: మండలంలోని ఖిల్లా డిచ్‌పల్లి గ్రామానికి చెందిన ముల్క శ్రీనివాస్‌ మోటారు బైక్‌ మెకానిక్‌ పని చేస్తుంటాడు. అతడికి 2009లో స్పైన్‌, హైబీపీతో ఆరోగ్య సమస్యలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఎన్ని ఆస్పత్రులు తిరిగినా, చాలా మందులు వాడినా సమస్య పరిష్కారం కాలేదు. 2015లో యోగా గురువు రాందేవ్‌ బాబా నిజామాబాద్‌ జిల్లాకు వచ్చినప్పుడు డిచ్‌పల్లికి చెందిన యోగా ట్రైనర్‌ గణేష్‌ తనను తీసుకెళ్లి రాందేవ్‌బాబాకు చూపించాడు. రాందేవ్‌ బాబా కొన్ని ఆయుర్వేద మందులు ఇచ్చి యోగా చేయమని సలహా ఇచ్చాడు. మందులు వాడుతూ గణేష్‌ నేర్పించిన యోగాసనాలను చేయడం వల్ల శ్రీనివాస్‌ కొన్ని రోజుల తర్వాత ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కోలుకున్నాడు. దీంతో అతడే ప్రతి రోజూ యోగా చేయడం అలవాటుగా మార్చుకొని, పతంజలి యోగా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో యోగా టీచర్‌గా శిక్షణ పూర్తి చేశాడు. అనంతరం గ్రామంలోని పలువురికి యోగా నేర్పడం ప్రారంభించి, యోగా గురువుగా మారాడు.



యోగా టీచర్‌ ముల్క శ్రీనివాస్‌ వద్ద యోగాసనాలు నేర్చుకుంటున్న గ్రామస్తులు

నిత్య జీవితంలో యోగాను భాగం చేసుకోవాలి



ప్రతి ఒక్కరూ నిత్య జీవితంలో యోగా చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నిత్యం యోగాసనాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. యోగా, ప్రాణాయామం ద్వారా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు.

– ముల్క శ్రీనివాస్‌, యోగా టీచర్‌, డిచ్‌పల్లి

పురాతన కాలం నుంచే యోగాకు ప్రాముఖ్యం

నిజామాబాద్‌నాగారం: పురాతన కాలం నుంచే యోగాకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉందని జిల్లా సంక్షేమ అధికారిణి రసూల్‌బీ అన్నారు. నగరంలోని మారుతినగర్‌లోగల స్నేహ సొసైటీ ఫర్‌ రూరల్‌ రీకన్‌స్ట్రక్షన్‌ మానసిక దివ్యాంగుల పాఠశాలలో శుక్రవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ప్రాచీన వైద్యం, యోగాతో మానసిక ప్రశాంతత, అవయవాల కదలిక, నాడీ వ్యవస్థ ప్రతి ఒక్కటి చక్కగా ఉంటుందని తెలిపారు. మానసిక దివ్యాంగులు అయినప్పటికీ విద్యార్థులందరూ సుమారు 30 ఆసనాలు వేయడంపై ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. సొసైటీ నిర్వాహకులు ఎస్‌ సిద్దయ్య, అంధుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్‌ ఎస్‌ ఎస్‌.జ్యోతి ,మానసిక వికలాంగుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్‌ రాజేశ్వరి మరియు స్నేహ సొసైటీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



యోగాసనాలు వేస్తున్న దివ్యాంగులు

యోగాలో పతకాలు సాధిస్తున్నా..



నేను ఐదో తరగతిలో ఉన్నప్పటి నుంచి యోగాభ్యాసం నేర్చుకోవడం ప్రారంభించాను. ఎనిమిది సార్లు జిల్లాస్థాయి యోగా పోటీలలో పాల్గొన్నాను. ఏడు సార్లు రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు హాజరయ్యాను. ఆరుసార్లు రాష్ట్రస్థాయిలో పతకాలు సాధించాను. ఇటీవల జరిగిన జాతీయస్థాయి యోగా పోటీలలో తెలంగాణ తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహించాను. సీఎం కప్‌ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలలో పాల్గొన్నాను. ఎక్కడ యోగా పోటీలు జరిగినా పతకాలు సాధిస్తున్నాను.

– శ్రీనిధి, నిజామాబాద్‌

పనిలో పోటీతత్వానికే 'పోలీస్‌ డ్యూటీ మీట్‌'

- సీపీ పోతరాజు సాయిచైతన్య

ఖలీల్‌వాడి: విధినిర్వహణలో సామర్థ్యం పెంచడానికి పోలీస్‌ డ్యూటీ మీట్‌ ఉపయోగపడుతుందని సీపీ పోతరాజు సాయిచైతన్య పేర్కొన్నారు. కమిషనరేట్‌ పరిధిలోని వివిధ విభాగాల వారికి శుక్రవారం ఎంపిక పోటీలు నిర్వహించారు. పోలీస్‌ కమాండ్‌ కంట్రోల్‌ కార్యాలయంలో సీఐలు, ఎస్సైలకు నిర్వహించిన పరీక్షలను సీపీ ప్రారంభించి మాట్లాడారు. ఈ పోటీల ద్వారా పోలీస్‌ విభాగంలో కానిస్టేబుల్‌ స్థాయి నుంచి ఏసీపీ స్థాయి వరకు పని పద్ధతులు మెరుగుపడుతాయని, ఇన్వెస్టిగేషన్‌ స్థాయిలు పెరిగి, పనిలో పోటీతత్వం అలవడుతుందన్నారు. అనంతరం సైంటిఫిక్‌, ఫింగర్‌ ప్రింట్‌ ఇన్వెస్టిగేషన్‌, ఫోరెన్సిక్‌ సైన్స్‌ ఫింగర్‌ ప్రింట్‌, లిఫ్టింగ్‌, ప్యాకింగ్‌, ఐవో ఫొటోగ్రఫీ, వీడియోగ్రఫీలపై పరీక్షలు నిర్వహించారు. ప్రతిభ కనబర్చిన వారిని రాష్ట్రస్థాయిలో జరిగే డ్యూటీ మీట్‌కు పంపిస్తామని సీపీ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అదనపు డీసీపీ (అడ్మిన్‌) బస్వారెడ్డి , సీసీఎస్‌ ఏసీపీ నాగేంద్రచారి, ఏసీపీ రవీందర్‌ రెడ్డి, సీఐలు, ఎస్సైలు పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న సీపీ సాయి చైతన్య

'నషా ముక్త్‌ భారత్‌ అభియాన్‌'ను విజయవంతం చేయాలి



పోస్టర్లను ఆవిష్కరిస్తున్న కలెక్టర్‌, ఇతర అధికారులు

నిజామాబాద్‌అర్బన్‌: మత్తు పదార్థాలు, మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలనలో భాగంగా జిల్లాలో ఈ నెల 20 నుంచి 26 వరకు నిర్వహించనున్న నషా ముక్త్‌ భారత్‌ అభియాన్‌ కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్‌ టి వినయ్‌ కృష్ణారెడ్డి అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయం వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌ హాల్‌లో శుక్రవారం కలెక్టర్‌ అధ్యక్షతన సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్‌ మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 26న అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా నషా ముక్త్‌ భారత్‌ అభియాన్‌ కార్యక్రమంలో భాగంగా మహిళలు, పిల్లలు, వికలాంగులు, వయోవృద్ధుల శాఖ ఆధ్వర్యంలో వారం రోజుల పాటు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈసందర్భంగా మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలన కోసం రూపొందించిన వాల్‌పోస్టర్లను కలెక్టర్‌ ఆవిష్కరించారు. జిల్లా సంక్షేమ అధికారిణి రసూల్‌ బీ, అదనపు డీసీపీ బస్వారెడ్డి, తెలంగాణ యాంటీ నార్కోటిక్స్‌ బ్యూరో నిజామాబాద్‌ జోన్‌ డీఎస్పీ సోమనాథం, జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖ అధికారిణి రాజశ్రీ, డీఐఈవో రవికుమార్‌, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

యోగాతో నా వ్యాధి తగ్గింది..



రెండేళ్ల క్రితం నాకు విపరీతమైన నడుమునొప్పి, నరాల బలహీనత వల్ల నడవలేక, పాకుకుంటు తిరిగాను. చికిత్స కోసం పూణెలోని ఓ ఆస్పత్రికి వెళితే రూ.5లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతుందని వైద్యులు తెలిపారు. జిల్లా పతాంజలి యోగా అధ్యక్షుడు ప్రభాకర్‌ గూర్చి విని అతని వద్దకు వచ్చాను. అతని ద్వారా నెల రోజుల పాటు యోగాసానాలు చేస్తే దాదాపు 25 శాతం నా వ్యాధి తగ్గింది. ప్రస్తుతం పూర్తిస్థాయిలో యోగాసానాలు నేర్చుకొని రోజు గంట వరకు చేస్తున్నాను. ఇప్పుడు నాకు ఏలాంటి ఇబ్బంది లేదు.

– నగేష్‌, నాందేడ్‌

యోగాతోనే గుర్తింపు వచ్చింది..



మాది భీంగల్‌. నేను ఎనిమిదవ తరగతి చదువుతున్నప్పటి నుంచి మా స్కూల్లో యోగాభ్యాసం నేర్చుకోవడం ప్రారంభించాను. రెండు సార్లు డిస్ట్రిక్‌ లెవల్‌ యోగా పోటీల్లో పాల్గొనగా, రెండుసార్లు పతకాలు వచ్చాయి. స్టేట్‌ లెవల్‌లో ఒకసారి పతకం వచ్చింది. నేషనల్‌ లెవెల్లో రెండుసార్లు పాల్గొన్నాను. ఇటీవల జరిగిన జాతీయస్థాయి యోగా పోటీలలో తెలంగాణ తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహించాను. మా గ్రామంలో యోగాతోనే నాకు గుర్తింపు వచ్చింది.

– వర్షిత్‌, భీంగల్‌

సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను..



నేను చాలా సంవత్సరాలుగా థైరాయిడ్‌, ఒబెసిటీ, మైగ్రేన్‌లతో బాధపడేదాన్ని. తెలిసిన బంధువులు యోగా చేయమని సలహా ఇవ్వడంతో యోగా గురువు గంగాధర్‌ను సంప్రదించాను. వారి ఆధ్వర్యంలో మూడు సంవత్సరాలుగా రోజు ఉదయం యోగా చేస్తున్నాను. నాకు ఇప్పుడు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేవు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నాకు యోగా నేర్పిన గంగాధర్‌ సార్‌కి యోగా డే సందర్భంగా ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

– భావిక పరంవార్‌, కిసాన్‌గంజ్‌

పదహారేళ్లుగా యోగా..



16 ఏళ్లుగా నేను యోగా చేస్తున్నాను. చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లో ఆసక్తి ఉన్నవారికి కూడా యోగా నేర్పించడమే కాకుండా యోగా వల్ల కలిగే లాభాలను వివరిస్తున్నాను. ప్రస్తుతం ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న అనేక శారీరక, మానసిక రుగ్మతలకు యోగా చక్కటి పరిష్కారం . ఈ కారణంగానే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యోగాకి ఆదరణ పెరుగుతుంది. జబ్బుల బారిన పడక ముందే యోగా చేయడం అలవాటు చేసుకుంటే ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి.

– మాలవత్‌ బాబురావు, నిజామాబాద్‌

మరింత ఆరోగ్యంగా..



నాకు చిన్నప్పటి నుంచి న్యూమోనియా ఉండేది. నాలుగో తరగతి నుంచి యోగా చేయడం ప్రారంభించాను. ప్రస్తుతం యోగాతో న్యూమోనియా తగ్గిపోయింది. ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా లేవు. యోగా ఇప్పుడు నా జీవితంలో భాగం అయ్యింది. ప్రతినిత్యం యోగా చేయడంతో మరింత ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాను.

– దొంతుల సాహిత్య, నిజామాబాద్‌

యోగా పోటీల్లో ప్రతిభ..



నేను పాఠశాలలో యోగా చేయడం నేర్చుకున్నాను. ఎక్కడ యోగా పోటీలు జరిగినా పాల్గొని పతకం సాధించాను. జిల్లా, రాష్ట్రస్థాయిలో పతకాలు వచ్చాయి. జాతీయస్థాయిలో సైతం ప్రతిభతో సత్తా చాటాను. సీఎం కప్‌లో పాల్గొని రాష్ట్రస్థాయిలో రాణించాను. యోగా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు పతకాలు సాధిస్తున్నాను.

– వర్షిత, డిగ్రీ, నిజామాబాద్‌

యోగా శిక్షణతో ఉపాధి



యోగా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు లభిసున్నాయి. ఇప్పటివరకు పతంజలి విశ్వవిద్యాలయం ద్వారా 1400 మంది అసిస్టెంట్‌ యోగా టీచర్‌గా శిక్షణ పొందారు. ఆయుష్‌ యోగా సర్టిఫికేషన్‌ బోర్డు ఢిల్లీ ద్వారా సుమారుగా 500 మందికి శిక్షణ ఇవ్వడంతో పాటు వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు లభించాయి. ఇందులో ఆయుష్మాన్‌ భారత్‌ ద్వారా తెలంగాణలో 550 మంది యోగా ఇన్‌స్ట్రక్టర్‌లుగా, వివిధ పాఠశాలల్లో యోగా టీచర్లుగా పని చేస్తున్నారు. ప్రతిరోజు యోగా కోసం ప్రతిఒక్కరూ కొంత సమయం కేటాయించాలి.

– విశ్వనాథ్‌ మహజన్‌, యోగా మాస్టర్‌, రుద్రూర్‌

లక్ష్మణుడు లేని రామాలయం

మీకు తెలుసా?

సీతారాములతో పాటు లక్ష్మణుడి విగ్రహాలు ఉన్న రామాలయాలనే మనం దేశవ్యాప్తంగా చూస్తాం. కానీ దేశంలోనే ఎక్కడా లేనివిధంగా లక్ష్మణుడి విగ్రహం లేని రామాలయాన్ని నిజామాబాద్‌ జిల్లాలోని ఇందల్వాయి గ్రామంలో చూడవచ్చు.



సీతారాముల మూలవిరాట్‌



ఇందల్వాయిలోని రామాలయం

- ఇక్కడ ఉన్న రాముడి విగ్రహం ప్రత్యేకమైంది. విగ్రహంలోని ప్రభపై దశావతారాల రూపాలు, సాలిగ్రామాలు ఉన్నాయి.
- రాముడి ఎడమ తొడపై సీతాదేవి కూర్చొని ఉండటం మరో ప్రత్యేకత.
- సిర్నాపల్లి సంస్థానాదీశురాలైన శీలం జానకీబాయి ఈ ఆలయాన్ని అభివృద్ధి చేసి పూజలు చేసేవారని ఆలయ పూజారి తెలిపారు.
- ఈ ఆలయాన్ని ఆరువందల సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించినట్లు చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి.
- ఔరంగజేబు ఆలయాలను ధ్వంసం చేస్తుండగా కొందరు ఇందూరు ప్రాంతం నుంచి విగ్రహాలను తెచ్చి ఇక్కడ ప్రతిష్ఠించినట్లు చెప్పుకుంటారు.
- ఈ ఆలయంలో పూజలు చేస్తే సంతాన భాగ్యం కలుగుతుందని భక్తుల నమ్మకం.

– ఇందల్వాయి

విద్యుత్‌ షాక్‌తో ఒకరి మృతి

బాల్కొండ: ముప్కాల్‌ మండలం వేంపల్లి గ్రామంలోని పంట పొలాల్లో విద్యుత్‌ షాక్‌ తగిలి ఒకరు మృతి చెందారు. ముప్కాల్‌ ఎస్సై రజనీకాంత్‌ తెలిపిన వివరాలు ఇలా.. కామారెడ్డి జిల్లా డొంగ్లీ మండలం లింబాపూర్‌కు చెందిన గౌలే యాదవ్‌(40) నాలుగున్నరేళ్ల క్రితం వేంపల్లికి బతుకు దెరువు కోసం వచ్చాడు. గ్రామంలోని జక్క గంగాధర్‌ వద్ద పాలేరుగా పని చేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో గురువారం సాయంత్రం పొలంలో నీటి సరఫరా కోసం అతడు విద్యుత్‌ మోటార్‌ ఆన్‌ చేస్తుండగా కరెంట్‌ షాక్‌ తగిలింది. స్థానికులు వెంటనే గమనించి అతడిని చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. వైద్యులు అతడిని పరీక్షించి అప్పటికే మృతి చెందాడని తెలిపారు. కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకున్నారు.

క్రైం కార్నర్‌

బోర్‌ మోటార్ల దొంగకు దేహశుద్ధి



ఆర్మూర్‌టౌన్‌: పట్టణంలోని పాత పోలీస్‌ స్టేషన్‌ వద్ద శుక్రవారం రైతులు, స్థానికులు ఓ దొంగను పట్టుకొని దేహశుద్ధి చేశారు. పట్టణంతోపాటు మండలంలోని గ్రామాల్లో గల వ్యవసాయ బోర్‌ మోటార్లను నిందితుడు దొంగిలించి, ఓ స్క్రాప్‌ దుకాణం వద్ద విక్రయించడానికి యత్నించాడు. స్థానికులు అతడిని గమనించి పట్టుకొని దేహశుద్ధి చేశారు. అనంతరం పోలీసులకు అప్పగించారు. నిందితుడు దొంగిలించిన మోటార్లను రైతులకు అప్పగించాలని పోలీసులను కోరారు.

ట్రాక్టర్‌ బోల్తా: ముగ్గురికి గాయాలు



రామారెడ్డి: మండలంలోని మద్దికుంట–రామారెడ్డి గ్రామాల మధ్య గురువారం ఓ ట్రాక్టర్‌ ప్రమాదవశాత్తు బోల్తా పడింది. ఈ ఘటనలో మద్దికుంట గ్రామానికి చెందిన ముగ్గురు వ్యక్తులకు గాయాలైనట్లు సమాచారం. స్థానికులు క్షతగాత్రులను కామారెడ్డి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. దీనిపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు రాలేదని ఎస్సై రాజారాం తెలిపారు.

ఇంటికి నిప్పు



నందిపేట్‌ (ఆర్మూర్‌): మండల కేంద్రంలోని రాంనగర్‌ కాలనీలో ఓ ఇంట్లో మంటలు వ్యాపించి సామగ్రి పూర్తిగా కాలిపోయాయి. సదరు ఇంట్లో నివాసం ఉంటున్న కోయల్కర్‌ లావణ్య మూడు రోజుల క్రితం ఆదిలాబాద్‌లోని వారి బంధువుల ఇంటికి వెళ్లింది. కాగా గురువారం అర్ధరాత్రి ఎవరో గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ఇంటి తాళాలు పగలగొట్టి లోనికి ప్రవేశించి, ఇంట్లోని వస్తువులకు నిప్పు పెట్టారు. ఈ మేరకు లావణ్య శుక్రవారం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై చిరంజీవి తెలిపారు.

భార్య ఆత్మహత్యకు కారణమైన భర్తకు పదేళ్ల జైలు శిక్ష

నిజామాబాద్‌ లీగల్‌: అదనపు కట్నం కోసం భార్యను వేధించి, ఆమె ఆత్మహత్యకు కారణమైన భర్తకు నిజామాబాద్‌ సెషన్స్‌ కోర్టు జడ్జి జీవీఎన్‌ భరతలక్ష్మి పదేళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష విధించారు. పబ్లిక్‌ ప్రాసిక్యూటర్‌ ధర్పల్లి రాజేశ్వర్‌రెడ్డి తెలిపిన వివరాలు ఇలా.. డిచ్‌పల్లి మండలం ఘన్‌పూర్‌కు చెందిన షేక్‌ ఇద్రీస్‌కు నడిపల్లికి చెందిన ఫౌజియా బేగంతో కొన్నేళ్ల క్రితం వివాహం జరిగింది. కొన్ని నెలల తర్వాత భర్త, అత్త అదనపు కట్నం కోసం ఫౌజియాను వేధించడంతో ఆమె పుట్టింటికి వెళ్లింది. పుట్టింటి వారికి అదనపు కట్నం ఇచ్చే స్థోమత లేకపోవడం, అత్తింటి వారి వేధింపులు భరించలేక ఫౌజియా 2021లో తన ఇంట్లో ఫ్యాన్‌ కు ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. మృతురాలి పుట్టింటి వారు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా భర్త, అత్త, బావలపై కేసు నమోదు చేసి కోర్టుకు పంపారు. విచారణ చేపట్టిన జడ్జి మృతురాలి భర్త షేక్‌ ఇద్రీస్‌కు పది సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్ష విధించింది. అత్త కేసు విచారణ దశలో ఉండగా మృతి చెందగా, బావ షేక్‌ అలీని నిర్దోషిగా ప్రకటించింది.

డ్రంకెన్‌డ్రైవ్‌లో ముగ్గురికి..

ఖలీల్‌వాడి: నగరంలో ఇటీవల ట్రాఫిక్‌ పోలీసులు డ్రంకెన్‌డ్రైవ్‌ తనిఖీలు నిర్వహించగా, 16 మంది మద్యం తాగి వాహనాలు నడుపుతూ పట్టుబడ్డారు. వారికి నగరంలోని ట్రాఫిక్‌ పోలీస్‌ స్టేషన్‌లో శుక్రవారం ట్రాఫిక్‌ ఏసీపీ మస్తాన్‌ అలీ ఆదేశాల మేరకు ట్రాఫిక్‌ సీఐ ప్రసాద్‌ కౌన్సెలింగ్‌ నిర్వహించారు. అనంతరం సెకండ్‌ క్లాస్‌ మెజిస్ట్రేట్‌ నూర్జహాన్‌ ఎదుట వారిని హాజరుపరచగా 13మందికి రూ. 18వేల జరిమానా విధించారు. ఇద్దరికి మూడు రోజులు, ఒకరికి రెండు రోజుల జైలు శిక్ష విధించారు.

ఎన్‌పీఏ 7.81 శాతానికి తగ్గింది

- ఉమ్మడి జిల్లా డీసీసీబీ చైర్మన్‌ కుంట రమేశ్‌రెడ్డి
- నగరంలో డీసీసీబీ వార్షిక మహాజనసభ



మాట్లాడుతున్న డీసీసీబీ చైర్మన్‌ కుంట రమేశ్‌రెడ్డి

సుభాష్‌నగర్‌: నిజామాబాద్‌ జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంకు ఎన్‌పీఏ (నాన్‌ పర్ఫార్మింగ్‌ అసెట్స్‌) 14 శాతం నుంచి 7.81 శాతానికి తగ్గిందని ఎన్‌డీసీసీబీ చైర్మన్‌ కుంట రమేశ్‌రెడ్డి తెలియజేశారు. జిల్లా కేంద్రంలోని డీసీసీబీ ప్రధాన కార్యాలయంలో శుక్రవారం 103వ వార్షిక మహాజనసభ నిర్వహించారు. ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ సంవత్సరాన్ని అంతర్జాతీయ సహకార సంవత్సరంగా ప్రకటించినందుకుగాను మహాజనసభ ధన్యవాదాలు తెలిపింది. బ్యాంకు సాధించిన ప్రగతి వివరాలను సీఈవో నాగభూషణం వివరించారు. అనంతరం రమేశ్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఎన్‌పీఏ తగ్గించేందుకు సొసైటీ చైర్మన్లు, సీఈవోలు, బ్యాంకు సిబ్బంది విశేషంగా కృషి చేశారని కొనియాడారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో 50 శాతంకు పైగా సొసైటీలు 50 శాతానికిపైగా రుణాలు వసూలు చేసి బ్యాంకు అభివృద్ధికి పాటుపడ్డాయని పేర్కొన్నారు. ఇందుకుగాను ప్రతి సహకార సంఘానికి వారి షేర్‌ క్యాపిటల్‌లో 2 శాతం డివిడెండ్‌ను ప్రకటిస్తున్నామన్నారు. కాగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ధాన్యం కమీషన్‌, ఉమ్మడి జిల్లాలో యూరియా కొరతపై సొసైటీ చైర్మన్లు ఆయన దృష్టికి తీసుకవచ్చారు. ఈ విషయమై మంత్రి, ప్రిన్సిపల్‌ సెక్రెటరీతో ఇదివరకే మాట్లాడినట్లుగా రమేష్‌రెడ్డి తెలిపారు. అనంతరం బ్యాంకు అభివృద్ధికి కృషి చేసిన సొసైటీ చైర్మన్లను ఘనంగా సన్మానించారు. వైస్‌ చైర్మన్‌ నల్ల చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, డైరెక్టర్లు, ఉమ్మడి సొసైటీ చైర్మన్లు, డీసీవో శ్రీనివాస రావు, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

మా అన్న మృతదేహం తెప్పించండి

- ఒమన్‌ దేశంలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన హాసాకొత్తూర్‌ యువకుడు
- రోజులు గడుస్తున్నా స్వగ్రామానికి చేరని మృతదేహం
- ప్రవాసీ ప్రజావాణిని ఆశ్రయించిన మృతుడి సోదరుడు



ప్రవాసీ ప్రజావాణిలో సమస్యను విన్నవిస్తున్న బాధిత కుటుంబ సభ్యులు

మోర్తాడ్‌(బాల్కొండ): ఒమన్‌ దేశం నుంచి తన అన్న మృతదేహాన్ని స్వదేశానికి తెప్పించాలని కమ్మర్‌పల్లి మండలం హాసాకొత్తూర్‌కు చెందిన మృతుడి సోదరుడు హరీష్‌ ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈమేరకు హైదరాబాద్‌లోని మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే ప్రజాభవన్‌లో శుక్రవారం నిర్వహించిన ప్రవాసీ ప్రజావాణిలో మృతుడి సోదరుడు హరీష్‌, కుటుంబసభ్యులు వినతిపత్రం అందజేశారు. కమ్మర్‌పల్లి మండలం హాసకొత్తూర్‌కు చెందిన జుంబారత్‌ అన్వేష్‌(27) ఉపాధి నిమిత్తం ఒమాన్‌ దేశానికి వెళ్లాడు. వారం రోజుల క్రితం ఒమాన్‌లోని బురైమి ప్రాంతంలోగల తన గదిలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. కానీ ఇప్పటికీ మృతదేహం స్వగ్రామానికి చేరలేదు. ఈ ఘటనపై అక్కడి పోలీసులు దర్యాప్తు పూర్తిచేయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుండటంతో మృతదేహం తరలించడానికి జాప్యం ఏర్పడింది. దీంతో మృతుడి కుటుంబసభ్యులు ప్రవాసీ ప్రజావాణికి తరలివచ్చారు. మినరల్‌ డెవలప్‌మెంట్‌ కార్పొరేషన్‌ చైర్మన్‌ ఈరవత్రి అనిల్‌, రాష్ట్ర ఎన్నారై అడ్వైజరీ కమిటీ చైర్మన్‌ మంద భీంరెడ్డిలతో కలిసి సీఎం ప్రజావాణి ఇన్‌చార్జి, రాష్ట్ర ప్రణాళిక సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు చిన్నారెడ్డికి వినతిపత్రం సమర్పించారు. వారు స్పందించి ఒమాన్‌లోని మన దేశ అధికారులను సంప్రదించి, మృతదేహం త్వరగా తెప్పించడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.